Estrés en el fin de curso postDANA

escrito por Zaida Mas | 30 de mayo de 2025



Entramos en el último mes del curso: exámenes finales, entrega de trabajos, cierre de temarios… Además, este curso hemos perdido muchos días de clase, entre tantas otras cosas, por la DANA y las alertas de lluvia. Es posible que tanto familias como alumnado y profesorado nos sintamos sobrepasados. Pero ¿qué podemos hacer?

Según nos dicen las evidencias, no son los logros profesionales, el dinero, el ejercicio o una dieta saludable lo que más importa para la felicidad y el bienestar a largo plazo, sino que **las relaciones y amistades positivas son la clave para mantenernos más felices, más sanos y ayudarnos a vivir más**. Por este motivo, cuidar las relaciones entre iguales, entre el equipo docente y con las familias es muy importante cada curso, pero especialmente este año.

Esto no quiere decir que dejemos de lado el aprendizaje instrumental; al contrario, nos quedan unos días por delante que tenemos que llenar de aprendizajes, desafíos y asentamiento de todo lo que hemos aprendido este curso. Ya hemos hablado en muchas ocasiones de **lo estimulante que resulta para nuestro cerebro el hecho de aprender**, pero en este artículo queremos hablar del estrés que podemos vivir ante las “prisas finales”. Pues bien, si los niños y niñas

que experimentan estrés tóxico tienen riesgo de sufrir problemas de salud, tenemos que saber que el centro de desarrollo infantil de Harvard explica que **no todo el estrés es perjudicial**. Cuando un niño tiene relaciones de apoyo con personas adultas, las respuestas tóxicas que se generan en su cuerpo ante situaciones difíciles son breves y vuelven a la normalidad rápidamente, lo cual fomenta el desarrollo de una respuesta al estrés que sea saludable y protectora. Ahora bien, el mismo centro de investigación también añade que:

> *«…las influencias de apoyo del entorno social de un niño pueden ayudar a calmar las respuestas al estrés y a protegerse contra las fuentes de estrés, pero las políticas que apoyan a los niños y las familias también son esenciales. Un cuidador que se enfrenta a la carencia de vivienda, la pobreza o fenómenos meteorológicos extremos impulsados por el clima, como por ejemplo inundaciones y olas de calor, que pueden dificultar el acceso a los recursos necesarios, puede experimentar sus propios niveles elevados de estrés, lo cual dificulta más proporcionar apoyo a los niños que tiene a su cargo.»*

Por este motivo tenemos que exigir políticas que cubran estas necesidades, pero sin olvidar que son las **políticas de abajo arriba (*bottom-up*)** las que mayor impacto y transformación crean. **Movimientos que incluyen a todos los protagonistas, con personas en diálogo y que frente a la queja buscan soluciones**. Ahora más que nunca, mirémonos, ofrezcamos ayuda, abramos las tutorías y cuidémonos, llenemos las aulas de aprendizajes, relaciones bellas y esperanza.

[Imagen: Freepik]